

Die 37 Faktoren der Erleuchtung¹

Die 37 Faktoren der Erleuchtung setzen sich zusammen aus:

1. Die vier Ausrichtungen der Achtsamkeit
2. Die vier Arten des rechten Aufgebens
3. Die vier Stützen übernatürlicher Fähigkeiten
4. Die fünf Kräfte
5. Die fünf Stärken
6. Die sieben Elemente der Erleuchtung
7. Die acht Elemente eines Arya-Pfades (d.h. der Edle Achtfache Pfad)

Die vier Anwendungen von Achtsamkeit

Die vier Anwendungen von Achtsamkeit sind:

- (1) Anwendung von Achtsamkeit auf den Körper
- (2) Anwendung von Achtsamkeit auf die Empfindungen
- (3) Anwendung von Achtsamkeit auf den Geist
- (4) Anwendung von Achtsamkeit auf die Phänomene

Die Bedeutung einer *Anwendung von Achtsamkeit* ist: ein Pfadbewusstsein, das sich auf den geistigen Faktor von Achtsamkeit oder Weisheit bezieht, das einen Körper, eine Empfindung, einen Geist oder ein Phänomen beobachtet und es in Bezug auf seine spezifischen oder allgemeinen Eigenschaften untersucht.

Lama Tsongkhapa sagt in seinem **Goldenen Kranz**, dass sich der Körper auf Folgendes bezieht: (a) innere Formen, die die Sinneskräfte sind, wie z.B. die Sinneskraft der Augen, der Ohren etc., (b) äußere Formen, die die fünf Sinnesobjekte sind, und (c) Formen, die weder äußerlich noch innerlich sind, d.h. die physischen Sinnesorgane, wie z.B. die Augäpfel usw.

Empfindungen beziehen sich auf angenehme, unangenehme und neutrale Empfindungen. Der Geist bezieht sich auf die sechs Hauptbewusstseinsarten (die fünf Sinnesbewusstseinsarten und das geistige Bewusstsein). Und Phänomene beziehen sich auf (a) alle geistigen Faktoren außer der Empfindung, (b) alle unbeständigen Phänomene, die weder Form noch Bewusstsein sind (wie karmische Prägungen, eine Person etc.) und (c) beständige Phänomene.

Gyaltsab Je erläutert in seinem **Ornament der Essenz der Darstellung des Abisamayaalamkara und dessen Kommentar**:

„Die *spezifischen Eigenschaften* dieser vier Objekte zu untersuchen bedeutet, gründlich zu analysieren, dass der Körper unrein ist, die Empfindungen [in der Natur des Leidens] sind, der Geist unbeständig ist und die Phänomene ohne Selbst sind.

Die *allgemeinen Eigenschaften* zu untersuchen bedeutet, gründlich die Unbeständigkeit, das Leiden, das Leersein, das Nicht-Selbst und das Fehlen einer wahren Existenz zu analysieren.

¹ Diese kurze Erklärung der 37 Faktoren der Erleuchtung aus Gyaltsab Jes **Ornament der Essenz der Präsentation des Abisamayaalamkara und seinem Kommentar** wurde erstellt, um den an den Unterweisungen Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama im September 2019 Teilnehmenden ein besseres, tieferes Verständnis zu den 37 Faktoren der Erleuchtung zu ermöglichen. Dieses Material ist kein Text, zu dem Seine Heiligkeit direkt Unterweisungen geben wird.

Die vier Arten der Anwendung von Achtsamkeit analysieren diese Eigenschaften gründlich mit der Weisheit und konzentrieren sich immer wieder auf sie mit Achtsamkeit.

Der Zweck einer solchen Analyse ist es, uns dazu zu bringen, über die Vier Edlen Wahrheiten zu meditieren, nachdem wir die Vier Edlen Wahrheiten verstanden haben.

Wenn wir die Achtsamkeit auf den Körper anwenden, meditieren wir über das *Wahre Leiden*, da wir erkennen, dass der Körper die Wesensart des allumfassenden bedingten Leidens hat. Dadurch entwickeln wir den Wunsch, frei vom Körper zu sein.

Durch die Anwendung von Achtsamkeit auf Empfindungen meditieren wir über den *Wahren Ursprung*, weil wir erkennen, dass Empfindungen das Verlangen hervorrufen. Dadurch erzeugen wir den Wunsch, das Verlangen zu beseitigen.

Durch die Anwendung von Achtsamkeit auf den Geist meditieren wir über die *Wahren Beendigungen*, weil wir erkennen, dass der Geist, der ohne Selbst ist, von Augenblick zu Augenblick entsteht und vergeht. Dadurch verlieren wir die Angst vor der Abwesenheit eines Selbst und erzeugen den Wunsch, [*Wahre*] *Beendigungen* zu verwirklichen.

Durch die Anwendung von Achtsamkeit auf Phänomene meditieren wir über den *Wahren Pfad*, weil wir erkennen, dass durchweg verblendete Phänomene (d.h. *Wahre Leiden und Wahre Ursprünge*) aufzugeben sind und wir uns völlig reinen Phänomenen (d.h. *Wahre Beendigungen und Wahre Pfade*) widmen sollten. Dadurch erzeugen wir den Wunsch, [über den Pfad] zu meditieren.

Der Grund dafür, zunächst den Körper zu beobachten, ist, dass kindliche Wesen denken: Der Körper ist eine Entität, die als Heimstatt des Selbst dient; Empfindungen werden von dem Selbst erlebt; der Geist ist eine Entität, die das Selbst ist, und Phänomene sind die Grundlage für ein durchweg verblendetes Selbst und ein völlig reines Selbst.

Um diese [falschen Ansichten] zu entfernen, sollte man mit der Weisheit die spezifischen Eigenschaften wie den unreinen Körper, die allgemeinen Eigenschaften wie die Unbeständigkeit und die Abwesenheit wahrer Existenz erkennen und sich dann mit Achtsamkeit darauf eins-gerichtet konzentrieren.

Bodhisattvas meditieren vom kleinen Pfad der Ansammlungen an über die vier Anwendungen von Achtsamkeit. Wenn diese vier zur Vollendung gebracht werden, werden sie zu einem Aspekt des allwissenden Geistes eines Buddha.

Daher gibt es viele Gründe dafür, dass die Anwendungen von Achtsamkeit hier aufgezeigt werden: Der Hauptgrund ist (a) zu verstehen, dass die 37 Faktoren der Erleuchtung in dem Kontinuum von Bodhisattvas entstehen; (b) zu verstehen, dass, wenn die verschiedenen Klassen der spirituellen Erkenntnisse hinsichtlich der Person, auf der sie basieren, unterteilt werden, gehören die 37 Faktoren der Erleuchtung zur Klasse der Hörerrealisationen; (c) zu verstehen, dass Bodhisattvas über die 37 Faktoren der Erleuchtung meditieren, die mit den 37 Faktoren der Hörer übereinstimmen, und dass sie nach Abschluss dieser Meditation zum allwissenden Geist eines Buddha werden und (d) dadurch zu erkennen, dass ein allwissender Geist grundlegende Einsichten hat, die denen der Hörer ähnlich sind.“

Die vier Arten des rechten Aufgebens

Die vier Arten des rechten Aufgebens sind:

- (1) Rechtes Aufgeben, das etwas Nicht-Tugendhaftes, das entstanden ist, aufgibt
- (2) Rechtes Aufgeben, das etwas Nicht-Tugendhaftes, das noch nicht entstanden ist, nicht entstehen lässt
- (3) Rechtes Aufgeben, das eine Tugend, die entstanden ist, zunehmen lässt
- (4) Rechtes Aufgeben, das eine Tugend, die noch nicht entstanden ist, entstehen lässt

Die Bedeutung eines *rechten Aufgebens* ist: ein Pfadbewusstsein, das der geistige Faktor der Tatkraft ist, die sich daran erfreut, das aufzugeben, was abzuwenden ist und das anzunehmen, was ein Gegenmittel ist.

Gyaltsab Je erläutert in seinem ***Ornament der Essenz der Darstellung***:

„Nach der Erläuterung der *Anwendungen von Achtsamkeit* folgt eine Erläuterung der Pfade, die aus der Tatkraft entstanden sind – die vier Arten des rechten Aufgebens. Der Grund, diese [acht Faktoren] in dieser Reihenfolge darzustellen, ist, dass [jetzt eine Art von] Tatkraft entstehen muss, die Freude daran hat, das aufzugeben, was abzuwenden ist, und das, was ein Gegenmittel ist, anzunehmen, so dass man beginnen kann, abzuwenden und anzuwenden in Hinblick auf die Vier Edlen Wahrheiten.

Das korrekte Aufgeben hat vier Arten, was sich auf [Formen von] Tatkraft bezieht, die die Ursache für Folgendes sind: (1) korrekt etwas durchweg verblendetes Nicht-Tugendhaftes, das entstanden ist, aufzugeben, (2) eine [durchweg verblendete Nicht-Tugend], die noch nicht entstanden ist, nicht entstehen zu lassen, (3) eine völlig reine Tugend, die entstanden ist, zunehmen zu lassen, und (4) eine völlig reine Tugend, die noch nicht entstanden ist, entstehen zu lassen.

In einem Sutra heißt es, dass man, um (1) die entstandenen nicht-tugendhaften Phänomene aufzugeben, (2) die noch nicht entstandenen [nicht-tugendhaften Phänomene] nicht entstehen zu lassen, (3) die entstandenen tugendhaften Phänomene anwachsen zu lassen und (4) die noch nicht entstandenen [tugendhaften Phänomene] entstehen zu lassen, das Bestreben, die Anstrengung, die Ausübung der Tatkraft, die korrekte Wahrnehmung durch den Geist und das gefestigte Zur-Ruhe-Kommen-Lassen des Geistes kultivieren sollte.

Das Bestreben ist die Grundlage der Tatkraft (da es der Tatkraft vorausgeht). Die Anstrengung bezieht sich auf eine Tatkraft, die geistig die Merkmale des stillen Verweilens, der korrekten Wahrnehmung und des Gleichmuts aufgreift.

Das Ausüben der Tatkraft bezieht sich auf die Erzeugung der Gegenmittel gegen Laxheit und Erregung: Die direkten Gegenmittel [gegen Laxheit und Erregung] sind die korrekte Wahrnehmung durch den Geist und das Zur-Ruhe-Kommen-Lassen des Geistes. Wenn Laxheit im Geist auftritt, sollte man eine korrekte Wahrnehmung über die Qualitäten des Buddha erzeugen und darüber nachdenken, was ein reines Vertrauen entstehen lässt, das den Geist anhebt. Wenn Erregung entsteht, sollte man über die Nachteile des Daseinskreislauf nachdenken. Dies erzeugt ein Gefühl des Überdrusses, das es einem ermöglicht, den zerstreuten Geist nach innen zu sammeln und auf einem Fokusobjekt zur Ruhe kommen zu lassen.

Das *rechte Aufgeben* wird [hier] als auf dem mittleren Pfad der Ansammlung entstehend dargestellt. Das soll zu dem Verständnis führen, dass auf dieser Ebene das *rechte Aufgeben* eine besondere Stärke erreicht und [dass das hier dargestellte *rechte*

Aufgeben] das Ergebnis der Meditation über die *Anwendung der Achtsamkeit* ist. Aber auch auf dem kleinen Pfad der Ansammlung entsteht ein vollständig qualifiziertes *rechtes Aufgeben.*“

Die vier Stützen übernatürlicher Fähigkeiten

Die *Stützen übernatürlicher Fähigkeiten* sind:

- (1) Eine Stütze übernatürlicher Fähigkeiten, die Bestrebung ist
- (2) Eine Stütze übernatürlicher Fähigkeiten, die Tatkraft ist
- (3) Eine Stütze übernatürlicher Fähigkeiten, die Gewahrsein ist
- (4) Eine Stütze übernatürlicher Fähigkeiten, die Analyse ist

Die Bedeutung einer *Stütze übernatürlicher Fähigkeiten* ist: ein Pfadbewusstsein, das der geistige Faktor der Konzentration ist, die mit den acht gestaltenden Faktoren versehen ist, welche die fünf Fehler beseitigen.

Die 8 gestaltenden Faktoren sind:

1. Bestrebung
2. Bemühung
3. Vertrauen
4. Geschmeidigkeit
5. Achtsamkeit
6. Selbstbeobachtung
7. Gewahrsein
8. Gleichmut

Die fünf Fehler sind:

1. Faulheit
2. Vergessen der Anweisungen
3. Laxheit und Erregung
4. Nicht-Anwendung der Gegenmittel, wenn sie gebraucht werden
5. Anwendung der Gegenmittel, wenn sie nicht gebraucht werden

Gyaltsab Je erläutert in seinem ***Ornament der Essenz der Darstellung:***

„Als nächstes kommen die Pfade, die sich ganz der Konzentration widmen – die *vier Stützen übernatürlicher Fähigkeiten*. Der Grund, warum sie nach den *vier Arten des korrekten Aufgebens* erklärt werden, ist, dass man, wenn man über Tatkraft verfügt, die Freude daran hat, das Abzuwendende aufzugeben und das, was ein Gegenmittel ist, anzunehmen, den Geist durch Konzentration fügsam machen muss.

Die *Stützen übernatürlicher Fähigkeiten* bestehen aus vier Arten: sie beziehen sich auf eine Konzentration, die mit den *acht zusammensetzenden Faktoren* ausgestattet ist, die die *fünf Fehler* beseitigen, und die (1) sich eins-gerichtet mit dem Objekt der Meditation in Abhängigkeit von der anstrebenden Konzentration verbindet; (2) sich eins-gerichtet mit dem Objekt der Meditation in Abhängigkeit von der Tatkraft verbindet; (3) sich eins-gerichtet mit dem Objekt der Meditation in Abhängigkeit von der gewahren Konzentration, die bei der Geburt erworben wurde, nachdem man in einem früheren [Leben] über die Konzentration meditiert hat, verbindet oder (4) sich eins-gerichtet mit dem Objekt der Meditation in Abhängigkeit von der analytischen Konzentration, die das von anderen gelehrt Dharma genau erkennt, verbindet.

Die acht gestaltenden Faktoren, die [die fünf Fehler] beseitigen sind: Bestrebung, Bemühung, Vertrauen, Geschmeidigkeit, Achtsamkeit, Selbstbeobachtung, Gewährsein und Gleichmut.

Unter den fünf Fehlern ist der erste (1) Faulheit, die die Meditation behindert. Das direkte Gegenmittel zur Beseitigung von Faulheit ist Bemühung. Die Grundlage der Bemühung ist Bestrebung. Die Ursache der Bestrebung ist Vertrauen. Das Ergebnis der Bemühung ist die Geschmeidigkeit.

[Ein weiterer] Fehler ist (2) das Vergessen der Anweisungen, wenn man über die Konzentration meditiert. Das Gegenmittel ist Achtsamkeit.

(3) Laxheit und Erregung sind Fehler, wenn man sich mit der eigentlichen Praxis beschäftigt. Obwohl Achtsamkeit das vorwiegende Gegenmittel ist, braucht man Selbstbeobachtung, die überprüft, [ob] Laxheit oder Erregung [im Geist gegenwärtig sind].

Wenn Laxheit oder Erregung entstanden sind, ist es ein Fehler (4) kein Gegenmittel anzuwenden. Das Gegenmittel zu [dem Fehler des Nicht-Anwendens eines Gegenmittels] ist Gewährsein.

Es ist auch ein Fehler (5), ein Gegenmittel anzuwenden, wenn die Konzentration ganz natürlich und ohne Anstrengung agiert. Das Gegenmittel [gegen eine solche unnötige Anwendung] ist Gleichmut, die frei von Anstrengung ist.

Da die [vier Arten der] Konzentration die Hauptgrundlage für die Entwicklung übernatürlicher Fähigkeiten sind, werden sie als *Stützen übernatürlicher Fähigkeiten* bezeichnet.

Um zu verstehen, dass die drei [Gruppen] von Pfaden (d.h. die *vier Anwendungen der Achtsamkeit*, die *vier Arten des rechten Aufgebens* und die *vier Stützen übernatürlicher Fähigkeiten*) sich gegenseitig verstärken, wird die *Stütze übernatürlicher Fähigkeiten* als auf dem großen Pfad der Ansammlung entstehend dargestellt. Man sollte jedoch verstehen, dass sie auch auf dem kleinen Pfad der Ansammlung entsteht.“

Die fünf Kräfte

Die *fünf Kräfte* sind:

- (1) Die Kraft, die Vertrauen ist
- (2) Die Kraft, die Tatkraft ist
- (3) Die Kraft, die Achtsamkeit ist
- (4) Die Kraft, die Konzentration ist
- (5) Die Kraft, die Weisheit ist

Die Bedeutung einer *Kraft*, die Teil der 37 Faktoren der Erleuchtung ist, ist: ein Pfadbewusstsein, das aus einem der fünf geistigen Faktoren des Vertrauens usw. besteht, das unabhängig einen Arya-Pfad erzeugt und von der Hitzeebene des Pfades der Vorbereitung an erreicht wird.

Gyaltsab Je erläutert in seinem ***Ornament der Essenz der Darstellung***:

„Der Erläuterung der *Stützen übernatürlicher Fähigkeiten* folgt eine Erläuterung der Pfade, die [den Geist] auf eine klare Erkenntnis der Wahrheit vorbereiten – die *fünf Kräfte*. Der Grund für die Darstellung in dieser Reihenfolge ist, dass die Hitzeebene und die Gipfelebene des Pfades der Vorbereitung, die die klare Erkenntnis der

Wahrheit kontrollieren, entstehen, nachdem der Geist gründlich in Konzentration trainiert wurde.

Was das Subjekt betrifft, eine *Kraft*, die die Wesensart der Hitze- und Gipfebenen [des Pfades der Vorbereitung] besitzt, sie hat fünf [Unterteilungen], denn sie ist eine *Kraft*, die aus Folgendem besteht: (1) aus dem Vertrauen, das an die Wahrheit glaubt, (2) aus einer Tatkraft, die sich daran erfreut, das abzuwenden, was abzuwenden ist, und das anzunehmen, was anzunehmen ist, (3) aus einer Achtsamkeit, die die Beobachtungsobjekte und ihre Aspekte nicht vergisst, (4) aus einer Konzentration, die sich eins-gerichtet [auf ihr Objekt] konzentriert, und (5) aus einer Weisheit, die die Bestehensweise der Phänomene erkennt.“

Die fünf Stärken

Die *fünf Stärken* sind:

- (1) Die Stärke, die Vertrauen ist
- (2) Die Stärke, die Tatkraft ist
- (3) Die Stärke, die Achtsamkeit ist
- (4) Die Stärke, die Konzentration ist
- (5) Die Stärke, die Weisheit ist

Die Bedeutung einer *Stärke*, die Teil der 37 Faktoren der Erleuchtung ist, ist: ein Pfadbewusstsein, das sich auf einen der fünf geistigen Faktoren des Vertrauens etc. bezieht, das nicht durch seine entgegengesetzten Faktoren² unterdrückt werden kann und das von der Geduld-Ebene des Pfades der Vorbereitung an erreicht wird.

Gyaltsab Je erläutert in seinem ***Ornament der Essenz der Darstellung***:

„Der Erläuterung der *fünf Kräfte* folgt eine Erläuterung der Pfade, die mit der klaren Erkenntnis der Wahrheit verbunden sind – die *fünf Stärken*. Der Grund für die Darstellung in dieser Reihenfolge ist, dass die Ebenen der Geduld und des höchsten Dharma, die die Wesensart der *Stärken* haben, entstehen, nachdem man die Hitzeebene usw. erreicht hat, die die Wesensart der *Kräfte* hat. Dies liegt daran, dass [nachdem man die Hitze- und Gipfebenen erreicht hat, die fünf geistigen Faktoren] des Vertrauens und so weiter, die in der Natur der Ebenen der Nachsicht und des höchsten Dharma liegen, entstehen.

Die fünf Stärken sind: (1) Vertrauen, das an die Wahrheit glaubt, (2) Tatkraft [, die sich dafür einsetzt], bald die Wahrheit zu erkennen, (3) Achtsamkeit, die die Beobachtungsobjekte und ihre Aspekte nicht vergisst, (4) Konzentration, die sich eins-gerichtet auf ihr Objekt konzentriert, und (5) Weisheit, die zwischen den Bestehensweisen der Phänomene unterscheidet.

Diese *fünf Stärken* sind [wie] ein Meister, der die klare Erkenntnis der Wahrheit kontrolliert. Der Unterschied zwischen ihnen und den vorherigen [*Kräften*] besteht darin, dass man, während man [über die *fünf Stärken* meditiert,] die Manifestation von Nicht-Vertrauen, Faulheit, Vergesslichkeit, Ablenkung und verzerrter Einsicht hemmt. Deshalb wird Nicht-Vertrauen und dergleichen in der Folgephase, wenn man nicht mehr über das Vertrauen und so weiter meditiert, kaum noch aktiv.

² Die entgegengesetzten Faktoren sind: Nicht-Vertrauen, Faulheit, Vergesslichkeit, Ablenkung und verzerrte Einsicht.

[Im Gegensatz dazu] entstehen zwar auf der Hitze- und Gipfelebene die entgegengesetzten Faktoren nicht, wenn die *fünf Kräfte* aktiv sind, doch manifestieren sie sich in dem nachfolgenden Zeitraum [wenn man nicht mehr meditiert und die *fünf Kräfte* nicht mehr aktiv sind].“

Die sieben Elemente der Erleuchtung

Die *sieben Elemente der Erleuchtung* sind:

- (1) Das Element der Erleuchtung, das Achtsamkeit ist
- (2) Das Element der Erleuchtung, das Unterscheidungsvermögen ist
- (3) Das Element der Erleuchtung, das Tatkraft ist
- (4) Das Element der Erleuchtung, das Freude ist
- (5) Das Element der Erleuchtung, das Geschmeidigkeit ist
- (6) Das Element der Erleuchtung, das Konzentration ist
- (7) Das Element der Erleuchtung, das Gleichmut ist.

Die Bedeutung eines *Elements der Erleuchtung* ist: ein Pfadbewusstsein im Kontinuum eines Arya, das die Ursache seines Resultats, der Erleuchtung, ist.

Gyaltsab Je erläutert in seinem ***Ornament der Essenz der Darstellung***:

„Nach der Erläuterung der *Kräfte* und *Stärken* folgt die Erläuterung der Pfade, die eine klare Erkenntnis der Wahrheit sind – die *sieben Elemente der Erleuchtung*. Der Grund für diese Reihenfolge ist, dass die Pfade, die die Wahrheit unmittelbar sehen und die die Wesensart der *Elemente der Erleuchtung* haben, entstehen, nachdem [die Pfade der] Hitzeebene, die in der Natur der *Kräfte* und *Stärken* liegen usw., realisiert und erreicht wurden.

Die *sieben Elemente der Erleuchtung* sind: (1) Achtsamkeit, die ein verweilendes Element ist, das die Wahrheit ohne Ablenkung beobachtet, (2) Unterscheidungsvermögen, das ein natürliches Element ist, welches neu und unmittelbar das Nicht-Selbst erkennt, (3) Tatkraft, die ein Element der endgültigen Befreiung ist, (4) Freude, die ein hilfreiches Element ist, das Körper und Geist zugute kommt, (5) Geschmeidigkeit, die ein Element einer Basis ist, die frei von Befleckungen ist, (6) Konzentration, die ein verweilendes Element ist, das frei von Verblendungen ist, (7) Gleichmut, die ein Element einer Entität ist, die frei von Verblendungen ist.

Mit dem *Element der Erleuchtung, das die rechte Achtsamkeit* ist, beobachtet man (a) [*Wahres*] *Leiden*, woraufhin man nach der Trennung vom Leiden strebt und in diesem [Zustand des Strebens] voller Achtsamkeit und ohne Vergesslichkeit verweilt; man beobachtet (b) [*Wahre*] *Ursprünge*, woraufhin man danach strebt frei von begehrender Anhaftung zu sein und [in diesem Streben] verweilt; man beobachtet (c) [*Wahre*] *Beendigungen*, woraufhin man danach strebt die Beendigungen zu verwirklichen und in diesem [Zustand des Strebens] verweilt, und man beobachtet (d) [*Wahre*] *Pfade*, die das Leiden beseitigen, woraufhin man danach strebt über die Pfade zu meditieren und in diesem [Zustand des Strebens] voller Achtsamkeit und ohne Vergesslichkeit verweilt. Wir sollten verstehen, dass dies auch die Art und Weise ist, [mit der wir] über die verbleibenden [*Elemente der Erleuchtung*] meditieren.

Dabei beobachtet man die vier edlen Wahrheiten mit Hilfe der *Elemente der Erleuchtung*, weshalb wir verstehen sollten, dass diese sieben Elemente die Ursachen dafür sind, die jeweilige Erleuchtung der Wesen zu erreichen, die mit der Hörer-Linie usw. ausgestattet sind. Doch hier [im vierten Kapitel des ***Abhisamayalamkara***]

werden hauptsächlich Bodhisattvas [beschrieben], die über die sieben Elemente meditieren.“

Die acht Elemente des Arya-Pfades

Die *acht Elemente des Arya-Pfades* (d.h. der Edle Achtfache Pfad) sind:

- (1) Rechte Ansicht
- (2) Rechte Absicht
- (3) Rechte Sprache
- (4) Rechte Handlung
- (5) Rechte Lebensweise
- (6) Rechte Bemühung
- (7) Rechte Achtsamkeit
- (8) Rechte Konzentration

Die Bedeutung eines *Elements eines Arya-Pfades* ist: ein Pfad im Kontinuum eines Arya-Wesens, der eine Ursache seines Resultats, ein Arya-Pfad, ist.

Gyaltsab Je erläutert in seinem ***Ornament der Essenz der Darstellung***:

Nachdem die *Elemente der Erleuchtung* erläutert wurden, folgt die Erläuterung der reinen Mittel zur endgültigen Erlösung – die *acht Elemente eines Arya-Pfades*. Der Grund [für diese Reihenfolge ist], dass ein Pfad der Meditation entsteht, nachdem man die Wahrheit neu und unmittelbar erkannt hat.

Die *acht Elemente eines Arya-Pfades* sind: (1) die rechte Sichtweise, die während der Folgephase die Soheit gründlich analysiert, welche [zuvor] von einem meditativen Gleichgewicht erkannt wurde, (2) die rechte Absicht, die die Rede motiviert, welche andere lehrt, was man erkannt hat, (3) die reine Rede, die [ein Pfad ist, der] verbale Handlungen [ermöglicht], welche anderen lehrt, was man erkannt hat, (4) die rechte Handlung, die [ein Pfad ist, der] reine körperliche Handlungen [ermöglicht], wie das Aufgeben des Tötens usw., (5) die rechte Lebensweise, die [ein Pfad ist, der] reine körperlich und verbale Handlungen [ermöglicht], wie das Aufgeben von Scheinheiligkeit, Schmeichelei usw., (6) rechte Anstrengung, die sich in [der Entwicklung] der Gegenmittel übt, die die Objekte der Beseitigung auf dem Pfad der Meditation beseitigt, (7) rechte Achtsamkeit, die die Merkmale des stillen Verweilens, der rechten Wahrnehmung und des Gleichmuts nicht vergisst, und (8) rechte Konzentration, die meditiert, um besondere Qualitäten wie Hellsicht usw. zu erreichen.

Die *acht Elemente eines Arya-Pfades* sind in den folgenden Pfaden enthalten: (1) dem Element, das gründlich analysiert, (2) dem Element, das Verständnis schafft, (3) dem Element, das Glauben schafft, und (4) dem Element, das ein Gegenmittel zu entgegengesetzten Faktoren ist. Sie sind auch in (a) der Schulung der Ethik, (b) der Schulung der Konzentration und (c) der Schulung der Weisheit enthalten.

(Auf der Grundlage der englischen Übersetzung von Geshema Kelsang Wangmo wurde Gyaltsab Jes Erläuterung über die 37 Faktoren von Annette Kleinbrod ins Deutsche übersetzt. Die deutsche Übersetzung wurde anschließend durch Geshema Kelsang Wangmo anhand des tibetischen Originaltextes ein weiteres Mal überarbeitet und dann von Annette Kleinbrod nochmals Korrektur gelesen.